

**מלי  
אלקובי**

**THE CATALOG**

**2026**



יסדה את חברת [דינמיקס](#), החברה החלוצה  
בישראל המתמחה בייעוץ לארגונים בתחום  
האיזון בין העבודה לחיים הפרטיים

נציגת התנועה הגלובלית לקיצור שבוע  
העבודה [4 Day Week Global](#) בישראל

מחברת [הספר](#) גיבורי-על והורמונים ומפתחת  
שיטת "שדה התעופה", בוגרת לימודי תואר  
ראשון במנהל עסקים עם התמחות  
בפסיכולוגיה ארגונית ומשאבי אנוש  
מאוניברסיטת Macquarie שבסידני  
אוסטרליה.

מנחת הפודקאסט [ואם נחיה לנצח?](#)

הנחתה את "[עתיד מזהיר](#)" ב 103FM בשיתוף  
עם ניל"י גולדפיין

השתתפה כיועצת בתוכנית תיעודית של ערוץ  
כאן 11 [וואי וואי וואי](#)- על דור ה Y בעולם  
העבודה

דוברת בכנסת בנושא קיצור שעות העבודה  
מרצה ומייעצת לארגונים המובילים בישראל  
בתחום חווית עובד, עולם העבודה העתידי  
ואיזון בין עבודה לחיים פרטיים. מלווה ארגונים  
בתוכניות חדשניות בתחום כגון האקאתון הפוך  
בנושא חווית עובד, ותוכנית מנטורינג הפוך

נעים מאד, מלי אלקובי

נייד: 0525289893

[mali@dynamix.co.il](mailto:mali@dynamix.co.il)

[www.dynamix.co.il](http://www.dynamix.co.il)





המחירים אינם כוללים מע"מ, ואינם כוללים נסיעות וביטול זמן לשירותים שיערכו מחוץ לגוש דן.  
 בכל מפגש ישלחו במייל חומרי ההדרכה הרלוונטיים הכוללים מאמרים, שאלונים ומצגות  
 תנאי התשלום הינם שוטף +30.  
 נשמח לעזור בכל שאלה  
 052-5289893

מחיר ליחידה	משך	השרות
9450 ₪	שעה	הרצאה פרונטלית
8950 ₪	שעה	הרצאה בזום -
1000 ₪ עבור הקלטה		ניתן להקליט ולהפיץ בארגון
4950 ₪	שעה	הרצאות בהליכה באוזניות
9950 ₪	שעתיים	סדנא פרונטלית
9450 ₪	שעתיים	סדנא בזום
12450 ₪	4 שעות	סדנת מיני האקאטון פרונטלית
11950 ₪	4 שעות	סדנת מיני האקאטון בזום
1400 ₪	שעה	פגישת ייעוץ פרונטלית
1200 ₪	שעה	פגישת ייעוץ בזום
500 ₪	שעה	שיחות הכנה בזום לסדנא/האקאטון



משך החוויה: כשלוש שעות מנחה: מלי אלקובי

לו"ז:

09:00-10:00 **נפגשים עם מלי לקפה** הכי טעים בתל אביב עם טעימות של מאפים מטורפים (מיקום קרוב לתחנת אלנבי הרכבת הקלה)

10:00-11:00 יוצאים **להליכה של שעה** בפארק המסילה ומקשיבים באוזניות, להרצאה של מלי אלקובי "הפסקת אלפא", מגיעים לים ולוחצים PLAY על חלק ב' של ההרצאה, שמתחיל בתרגול של מדיטציה, חוזרים לפארק המסילה עם מוסיקה טובה שמשולבת כחלק מההרצאה

11:00-11:30 **תרגיל עיבוד** של הכלים מההרצאה בהנחיית מלי אלקובי

11:30-11:45 חוזרים לנקודת ההתחלה ליד הרכבת

**תוכן ההרצאה באוזניות:**

איך להעלות יצירתיות ע"י גלי האלפא? איך להפחית ולנהל סטרס?

מהם גלי אלפא, מתי גילו אותם? מה תפקידם?

למה סטיב ג'ובס צדק לגבי הליכות, ואיך בטהובן ודארווין השתמשו בכלי הזה?

האם יצירתיות שייכת רק לצעירים?

כלים מעולים לשיפור הזיכרון, העלאת היצירתיות ושיפור הסטרס, ההרצאה כוללת 4 שירים ותרגול מדיטציה



**מחיר:** 7500 ש"ח לא כולל מע"מ **לעד 15 משתתפים, כל משתתף נוסף מעל 15:** 350 ש"ח לא כולל מע"מ,

**המחיר כולל:** קפה ומאפה ובקבוק מים לכל משתתף, הרצאה באוזניות והנחייה של מלי



הרצאות - חוויות - סדנאות

לכלל העובדים

אושר, הפחתת סטרס

איזון ו wellbeing



ההרצאה עוסקת ברגע היסטורי אפשרי: Longevity Escape Velocity (LEV) נקודה שבה לפי תחזיות עתידיות, הרפואה תתקדם מהר יותר מקצב ההזדקנות, ונוכל להישאר צעירים לאורך זמן

## ואם נחיה לנצח?

מלי אלקובי



כשאין סוף ברור לחיים כללי המשחק משתנים  
**ההרצאה מעניקה כלים פרקטיים ומחקרים חדשים ב3 עולמות:**  
**עבודה:** כישורי משמעות ורלוונטיות מתמדת בשילוב AI וניהול אנרגיה במקום ניהול זמן  
**גוף וגיל ביולוגי:** כלים מבוססי מחקר לשמירה על גיל ביולוגי צעיר: מסת שריר, סטרס, ושינה. כי בעתיד, האתגר כבר לא יהיה להאריך חיים, אלא להישאר אדם שמתאים לחיים ארוכים  
**זוגיות ואהבה:** ריענון ושינויים ככלי מרכזי להתרגלות הקשר והתשוקה

האתגר בעתיד כבר לא יהיה רק להוסיף שנים לחיים, אלא להוסיף חיים לשנים

## גיבוש עם חווית תוכן - סיור אורבני בתל אביב

חווית גיבוש עם תוכן



הסיור מתקיים בתל אביב בין 09:00-14:00  
מינימום 15 משתתפים, מקסימום 30 משתתפים

מה הלוז?

09:00-10:00 **התכנסות** לקפה וביסים טעימים במקום שווה בתל אביב  
10:15-11:15 **הרצאת באוזניות בהליכה**, מרצה באוזניות מלי אלקובי, מסלול של שעה באיזי, בפארק המסילה עד לים, ניתן לבחור או את ההרצאה "מאושרים בסניקרס" – מספר 2 בקטלוג, או "הפסקת אלפא" הרצאה 3 בקטלוג  
11:30-11:45 **צועדים לשוק לוינסקי** – שיחה בהליכה על יישום הכלים מההרצאה  
12:00-14:00 **סיור טעימות** מושלם ומפוצץ הכולל קינוח ויין אדום ולבן

**הצעת מחיר כוללת:** 14,000 ₪ לא כולל מע"מ, עבור 15 משתתפים (מינימום), 650 ₪ לא כולל מע"מ עבור כל משתתף נוסף. **המחיר כולל:** עצירת קפה וטעימה ראשונה בבית קפה מדהים, יציאה להרצאה בהליכה עד לים, סיור אוכל רחוב ממש מושחת ומשביע עם 7 טעימות בשוק, מדריכה לאורך כל היום להתרשמות בסרטון:

[https://youtu.be/SO5mT\\_ZQ1AA?si=koBCRK6Am77jcg0](https://youtu.be/SO5mT_ZQ1AA?si=koBCRK6Am77jcg0)

הפסקת אלפא היא הזדמנות לעצור, לנשום, להתחבר לעצמנו ולחזור עם אנרגיה מחדשת **כלים פרקטיים לחיים האמיתיים**: לא רק לדבר על סטרס, אלא ממש לחוות ולהתנסות בשיטות שמאפשרות להוריד מתחים שילוב של ידע, מוסיקה, אומנות ומיינדפולנס- השראה, וחיזוק הקשרים בין המשתתפים

**חלק 1: שעה ורבע, הרצאה פרונטלית חווייתית בנושא "הפסקת אלפא"** איך להוריד סטרס ודלקת בגוף, לשפר אופטימיות ולחזור לפוקוס ולשגרה בעבודה. ההרצאה כוללת כלים פרקטיים, האזנה למוסיקה וחוויה אינטראקטיבית משותפת

**חלק 2: שעה וחצי של סדנת ציור חווייתית.** אחד הכלים האפקטיביים להורדת סטרס זה פעילויות מיינדפולנס קצרות וקלות, בסדנת ציור משותפת חווים את הרעיון שנדבר עליו בהרצאה שנקרא "מוח מפוזר" וכך מעלים גלי אלפא שמרגיעים אותנו ומעלים יצירתיות



### הצעת מחיר:

עבור הרצאה ללא הגבלת משתתפים : 9450 ₪ לא כולל מע"מ

עבור סדנת ציור (מינימום 15 משתתפים) 150 ₪ לא כולל מע"מ למשתתף

**מיקום:** אצלכם במשרדים, מומלץ להוסיף באמצע, בסוף או בהתחלה ארוחה קלה ובריאה  
ניתן להזמין רק את ההרצאה

בהרצאה נלמד מה המחקרים מגלים לנו על 2 ההטיות המרכזיות בהבנת האושר:

1. האם באמת אירועים קשים משפיעים עלינו כפי שאנחנו חושבים? (הטיית החוסן)
2. האם כסף והצלחה תורמים לאושר שלנו?

נקבל כלים לאתגר הכי המשמעותי בעידן הנוכחי - **טכנולוגיות נטולות אדם**, בעוד שהאושר מבוסס בראש ובראשונה על קשרים בין אנשים. ההרצאה משלבת מחקרים עדכניים, וכלים יישומיים ומעוררות מחשבה שתאפשר לכל משתתף לבחון מחדש את הדרך בה הוא חווה סיפוק ואושר

### כלים מרכזיים ל4 שוברי אושר:

1. **התרגלות** - למה היא מאתגרת אושר ואיך לצאת מאזור הנוחות בשגרה?
2. **התמכרות** - מיקוד בהשוואתיות יתר ברשתות וכלים פרקטיים
3. **בדידות** - כלים פרקטיים להשקעה, זרימה ושיתוף במערכות יחסים
4. **סטרס** - 4 פרקטיקות קלות להפחתת הסטרס

נחווה האזנה מודרכת וחוייתית למוזיקה ושירים שנבחרו בקפידה בהתאם לנושאי ההרצאה, כדי להעמיק את ההבנה הרגשית ולחזק את הקשר בין תובנות המחקר לבין החוויה האישית של כל משתתף



אורך ההרצאה : שעה

משתתפים: כלל העובדים

הרצאה חובה שמפצחת איך להספיק יותר בפחות בעולם מרובה משימות

**על הקשר הטריקי בין כלים טכנולוגיים, פרודוקטיביות וזמן איך נשתמש בחוק פרקינסון על מנת לצמצם דחיינות ולהשפיע על כל יום מחדש למה כדאי לפתוח את היום עם 2 שאלות של טימותי פריס? מה למדו בניסוי בעולם העבודה על חשיבותם של 2 שאלות לסגירת יום עבודה מיפוי והבנה על מה הזמן מבוזבז? איזה משימות מיותרות עשינו היום?**

**איך נשתמש ביום יום בתפיסת עולם תוצאית - של OKR- Objectives and Key Results איך נשפר את היעילות של פגישות וישיבות - הרגלי MAS (יוסבר בהרצאה) בניית עוגני יומן לעבודה הדורשת ריכוז גבוה ולקינוח: נוהל יום א' והפסקות אלפא ליצירת התאוששות משבוע לשבוע, והגשמת חלומות**

**ניתן להזמין את הרצאה גם בפורמט של סדנא קצרה של 2 שעות**



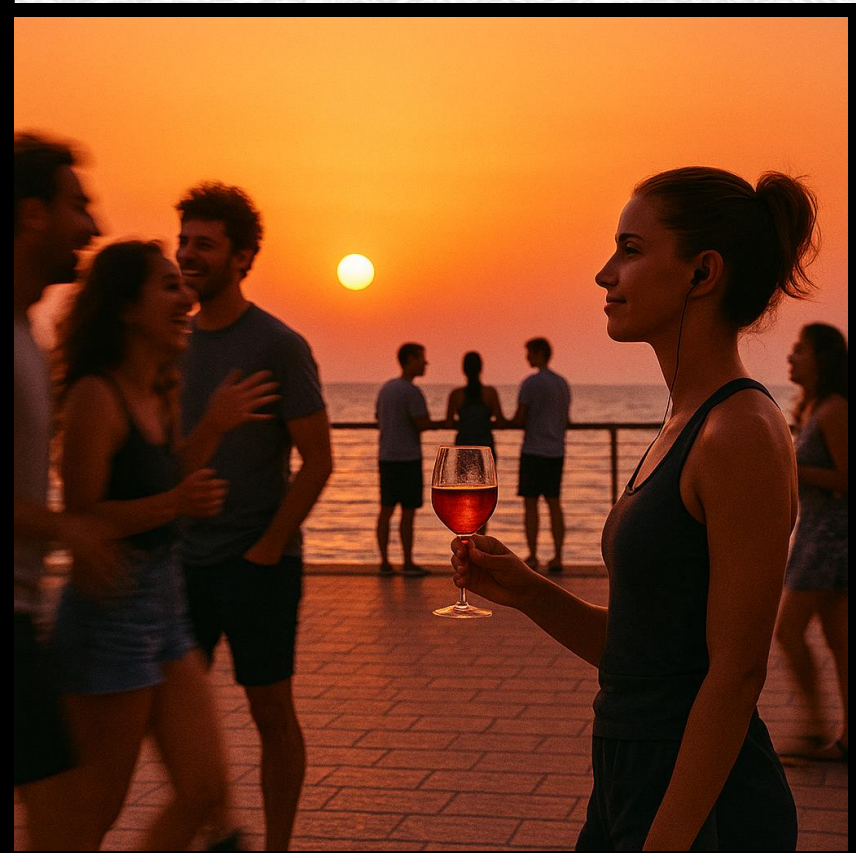
הרצאה מרתקת בנושא המדע, המכניזם והפרקטיקה ליצירת הרגלים/לופים שיעלו את ה wellbeing שלנו ויפחיתו את הסטרס בעולם העבודה המשתנה

## בהרצאה נענה על השאלות הבאות:

1. האם החלטות והצבת יעדים בסגנון New Year Resolution עובדים?
2. למה כל כך קשה ליצור הרגלים חדשים בנושאים מסוימים בחיים?
3. איך המדע בתחום קשרי המוח יעזור לנו ליצור הרגלים מנצחים ומשני חיים?

בהרצאה נתמקד בכלים חדשניים ליצירת לופים/הרגלים אפקטיביים ב 3 נושאים בחיים:  
 The Relationship Loop --- The Energy Loop ---The productivity/WLB Loop  
 "שיטת שדה התעופה וההורמונים" להשגת מטרות בנושאים הבאים:

- ⊕ הפחתת הסטרס , ואיזון בין עבודה לחיים פרטיים
- ⊕ שיפור הפרודוקטיביות והפוקוס
- ⊕ ספורט ובריאות



ניתן להזמין את הרצאה גם בפורמט של סדנא קצרה של 2 שעות  
 ניתן להזמין את ההרצאה כסדרה שמתעמקת בכל אחד מהלופים עם תרגול בין ההרצאות

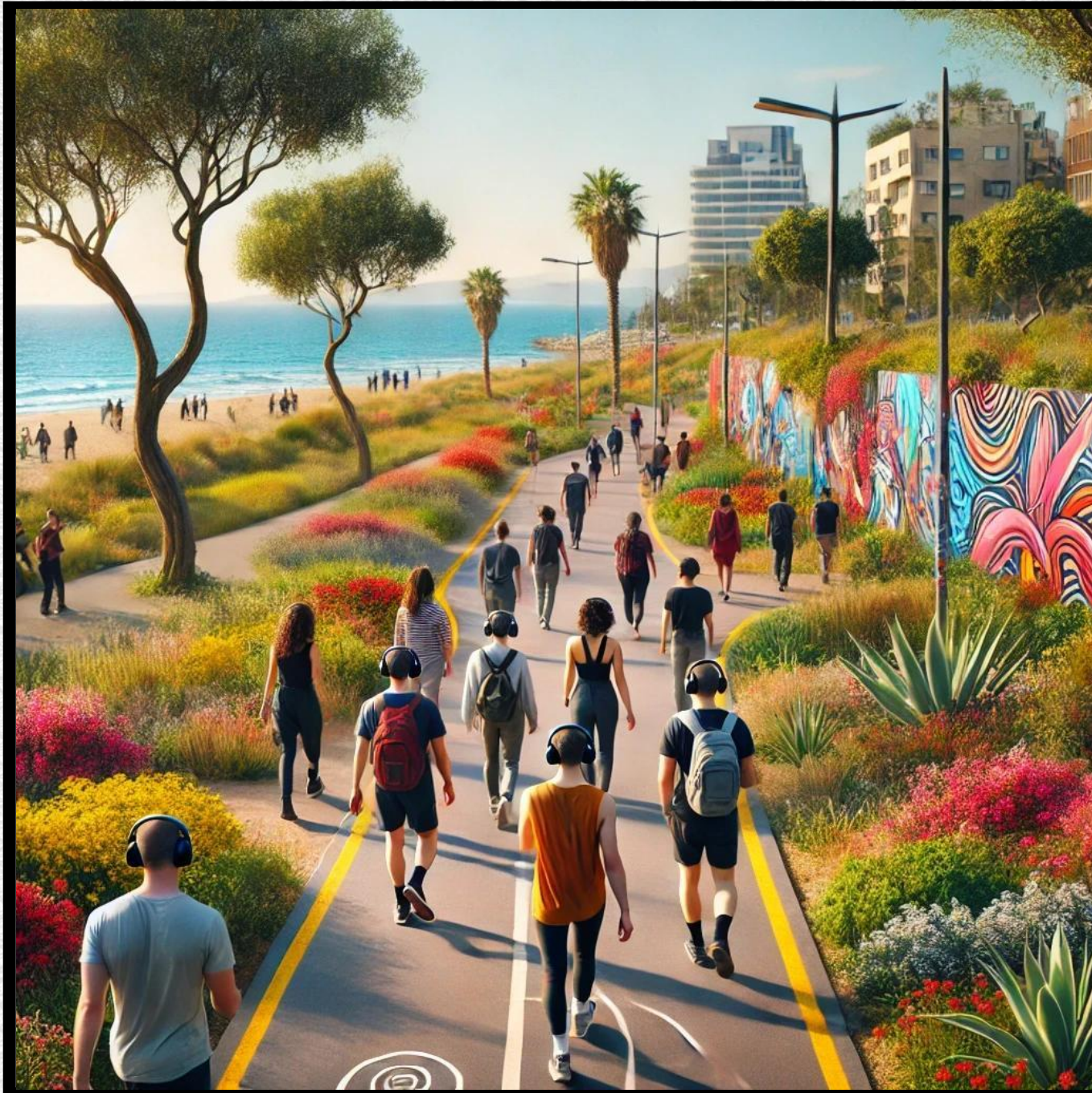
## משך ההרצאה: שעה

ההרצאה תעסוק בכלים פרקטיים להתמודדות עם אי ודאות וסטריס קיצוני ע"י שימוש בכלים שמעלים תפקוד מיטבי, חוסן אישי ואופטימיות חוסן אישי ע"י שימוש באופטימיות וחזרה לשגרה מסייע להתמודד ולהתאושש יותר מהר ממשבר, להתרומם ממנו ואף לשפר את התפקוד בזמן המשבר הכלים בהרצאה רלוונטיים גם מול האתגרים בתפקוד בעבודה וגם בחיים הפרטיים

## כלים מרכזיים:

1. כלים פרקטיים לאבחון מדד האופטימיות -תרגיל הסתכלות על העתיד במצבי משבר, כלים פרקטיים להעלאת האופטימיות ע"י שגרות עבודה בזמן משבר
2. מיינדסט של חוסן באי ודאות: 3 עקרונות הזהב 1.אמפתיה והקשבה 2. אימוץ אי ודאות 3. שימוש בתבניות
3. כלים פרקטיים לפרודוקטיביות בעבודה בזמני לחץ ואי ודאות
4. התמודדות עם לחץ ע"י כלים פרקטיים בעולמות הבריאות המנטלית והפיסית - כלים פרקטיים ליישום יום יומי-תזונה,תנועה, שינה ומיינדפולנס





# הרצאות באוזניות תוכן שמזיז אתכם

איך זה עובד טכנית?

תבחרו תאריך, תקבלו לינק לעמוד מיוחד עבורכם עם הלוגו, להרצאה שהוקלטה באולפן רדיו ונערכה בפורמט ורמת תוכנית רדיו מעולה, תוכלו להפיץ אותו להליכה בתאריך ספציפי בארגון כמו הרמת כוסית, ישיבת חברה, שבוע בריאות, יום האישה או פסח, או לשלב את הפעילות בהליכה כחלק מקורסים לפיתוח עובדים ומנהלים בארגון. המרצה היא מלי אלקובי

**מחיר:** 4950 ₪ לא כולל מע"מ, לפרטים והתנסות קצרה לחצו [כאן](#)

**משך ההרצאה:** שעה

ההרצאה מתקיימת תוך כדי הליכה, מדובר בקונספט שונה וחוויתי, המשתתפים יתחברו באוזניות, יצאו להליכה של שעה ליד הבית או ליד העבודה, ויקשיבו לתוכן מעולה בנושא חשיבה יצירתית ע"י העלאת גלי האלפא, והפחתת הסטרס בהרצאה המשתתפים חווים את הכלים שהם לומדים עליהם



**תוכן:**

מהם גלי אלפא, מתי גילו אותם? מה תפקידם?  
 איך להעלות יצירתיות ע"י גלי האלפא?  
 למה סטיב ג'ובס צדק לגבי הליכות, ואיך בטובן ודארווין השתמשו בכלי הזה?  
 האם יצירתיות שייכת רק לצעירים?  
 כלים מעולים לשיפור הזיכרון, העלאת היצירתיות והפחתת הסוכר דרך הליכה

**ההרצאה תכלול 4 התנסויות חווייתיות:**

1. למידה בהליכה בהקשבה באוזניות
3. תרגול קצר של מיינדפולנס
4. האזנה מודרכת של 4 שירים מעולים שמתחברים לתוכן ההרצאה
5. חוויה אקטיבית של העלאת 4 הורמוני האושר

**משך ההרצאה: שעה**

ההרצאה מתקיימת תוך כדי הליכה, מדובר בקונספט שונה וחוויתי, המשתתפים יתחברו לאוזניות עם הנייד שלהם, יצאו להליכה של שעה ליד הבית או ליד העבודה, ויקשיבו לתוכן מעולה בנושא פיצוח האושר והמוטיבציה דרך מערכת הדופמין

**תוכן:**

מהו פרדוקס האושר והזמן בעידן המודרני? כלים פרקטיים לעלות אושר ומוטיבציה לטווח ארוך פיצוח נכון של מערכת הדופמין: נלמד מה זה "דופמין ספייקס", האם יש משהו כמו 'בררכת דופמין', ואם כן, איך אנחנו יכולים למלא אותה בצורה שתומכת במוטיבציה וברווחה שלנו נלמד למה כדאי ואיך לעבור מ"מוטיבציית תגמולים" ל"מוטיבציית מאמץ"

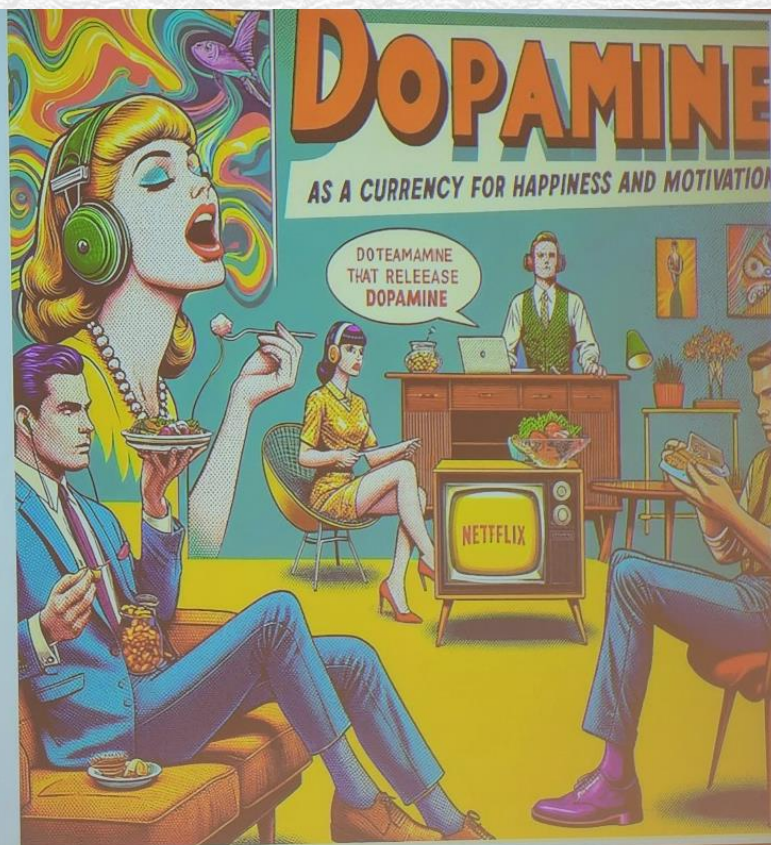
**ההרצאה תכלול התנסויות חווייתיות של :**

האזנה מודרכת של 4 שירים מעולים שמתחברים לתוכן ההרצאה חוויה אקטיבית של העלאת הורמון הדופמין ראיון עם אורחת מפתיעה במיוחד



Dopamine Walk  
המסלול המפתיע  
למוטיבציה

מלי אלקובי



תוכן לכלל  
העובדים:  
מיומנויות עולם  
העבודה החדש  
Power Skills



משך ההרצאה: שעה

הרצאה חובה בנושא - Growth mindset - המיומנויות הקריטיות שיעזרו לעובדים ומנהלים להצליח בשוק העבודה העתידי שוק העבודה הינו חלק משמעותי מהמהפכה התעשייתית הרביעית, השינויים שקורים בו רדיקאליים ודורשים מעובדים ומנהלים לרכוש סט מיומנויות חדש על מנת להמשיך להיות רלוונטיים, להתפתח ולצמוח בעולם העבודה העתידי. על פי הדוח עולמי של חברת הייעוץ McKinsey בעשר שנים הקרובות 14% מהעובדים בשוק העבודה יאלצו להחליף מקצוע שיכלול אלמנטים טכנולוגיים, דיגיטליים ואוטומטיים

**איך נרחיב את הסיפור שלנו בעולם העבודה החדש?  
נפתח את ההרצאה בהסבר על מודל ה Growth Mindset של פרופ' קרול דואק**

**נדון באתגרי עולם העבודה החדש:** קצב שינויים מהיר, ריבוי טכנולוגיות, מעבר להכשרת מיומנויות נתעמק ב 3 המיומנויות הקריטיות לעתיד עולם העבודה שהעובדים שלנו צריכים לרכוש

- ללמוד איך ללמוד מהר איכותי וחדשני עם דגש על שימוש חכם ב AI
- למתוח את הגבולות שלנו- התנסות בפרויקטים חדשים על מנת לגלות כישרונות חבויים, לייצר תרבות צוות של "להגיד כן"
- להעלות את הערך שלנו והמיתוג הפנים ארגוני שלנו



## GROWTH MINDSET

ניתן להזמין את הרצאה גם בפורמט של סדנא קצרה או מיני האקאטון

אורך ההרצאה: שעה פרונטלי או בזום



עולם העבודה החדש הופך לתחרותי יותר בקצב מהיר יותר, ומנגיש לנו כמויות של כלים וידע ללא הגבלה, לא מפליא שחשיבה יצירתית- הוגדרה ע"י הפורום הכלכלי העולמי כאחת המיומנויות הכי חשובות ב-2025

## בהרצאה נדון בנושאים הבאים:

איך מגדירים חשיבה יצירתית?

האם יש תדר במוח ליצירתיות?

איך והאם יש לנו יכולת לדעת שאנחנו חווים משהו יצירתי?

האם היא גנטית? האם זה עניין של גיל ואבוד לנו?

מהם הגורמים לכישלון והצלחה

מה ניתן ללמוד מסוני, מחברת הסרטים PIXAR ואמן הרחוב BANKSY על כללי הזהב של יצירתיות?

תרגיל- איך להשתמש בחשיבה מסועפת ומתכנסת ככלי מרכזי ליצירתיות?  
כלים פרקטיים להפליא לעבור לתדר היצירתי בחיים ובעבודה



אורך ההרצאה: שעה פרונטלי או בזום

Power Skill

WORLD  
ECONOMIC  
FORUM

הדופמין, המכונה לעיתים 'הורמון המוטיבציה', הוא נושא שעורר סקרנות רבה ומיתוסים לא מעטים. בהרצאה, נצלול אל תוך המדע המודרני של המוח והפסיכולוגיה, כדי להבין מהו באמת דופמין, איך הוא משפיע על התנהגותנו ומה הקשר בינו לבין המוטיבציה שמניעה אותנו



נתחיל מלהפריך כמה מיתוסים. האם דופמין הוא פשוט 'הורמון האושר'? מה לא הבנו נכון לגבי מערכת הדופמין? מה זה "דופמין ספייקס", האם יש משהו כמו 'בריכת דופמין', ואם כן, איך אנחנו יכולים למלא אותה בצורה שתומכת במוטיבציה וברווחה שלנו ולא להיפך? נדון באופן שבו הרגלים והתמכרויות – אפילו אלו שנחשבות 'לא מזיקות' – משפיעות על יכולתנו לשמור על מוטיבציה גבוהה ועקבית.

**נלמד למה כדאי לעבור מ"מוטיבציית תגמולים" ל"מוטיבציית מאמץ"**  
נקבל כלים מדעיים ופרקטיים שיעזרו לכם ליצור כללים והרגלים שיאפשרו לכם לא רק למצוא את המוטיבציה הפנימית שלכם אלא גם לתחזק אותה לאורך זמן – ולהשיג כל מטרה שתבחרו

אורך ההרצאה: שעה פרונטלי או בזום



מדוע המיומנות של Lifelong Learning LLL היא קריטית לכל אדם בשוק העבודה?

כלים ללמידה והתפתחות אפקטיבית:

1. מה ניתן ללמוד ממחקרי המוח על האופן בו אנחנו לומדים?
2. אילו פעולות נוכל לעשות בשגרה על מנת להגדיל ולשמור על תאים ונוירונים חדשים במוח?
3. כיצד נשתמש בהפסקות ופעילות ספורטיבית על מנת ללמוד באופן אפקטיבי יותר?
4. איך נתמודד עם הצד הפסיכולוגי שמאתגר למידה- דחינות, ותחושת דחיפות נמוכה?
5. איך בחר צעיר בשם סקוט יאנג סיים תואר ב MIT בשנה, ומה הסוד להצלחתו?
6. איך נהפוך למומחה תוכן במהירות שיא?
7. איך נמנע מלמידת יתר, ואיסוף נתונים לא מדויק בעולם של Fake NEWS
8. דוגמאות למסורות אישיות וארגוניות ללמידה אפקטיבית ויצירת השראה



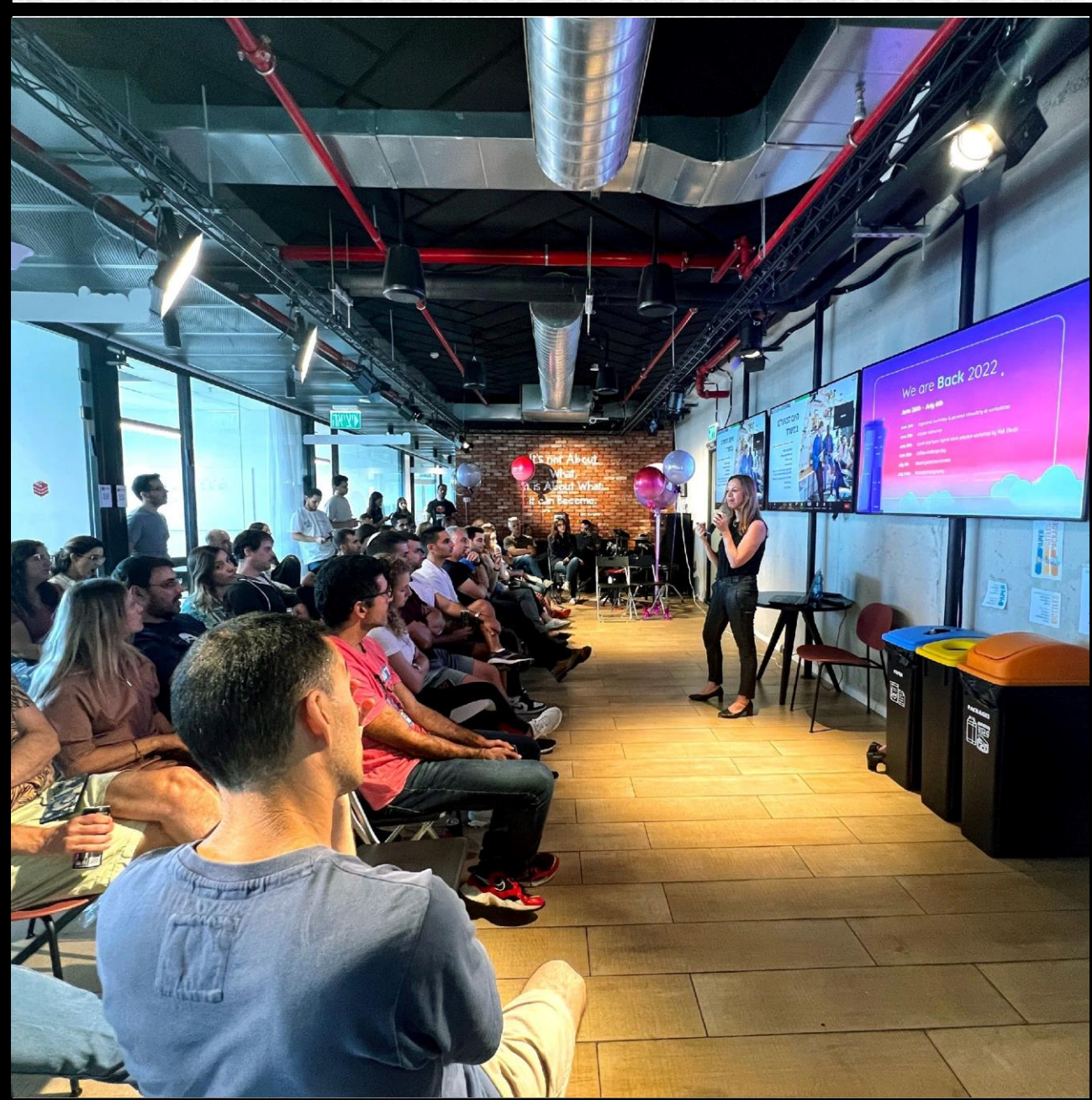
אורך ההרצאה: שעה קהל יעד: עובדים ומנהלים  
הרצאה חובה בנושא המיומנויות לקידום משימות, קבלת החלטות גם בתקופת שינויים ואי ודאות



### בקצרה על ההרצאה:

- המדע מאחורי המיומנות ספונטניות, ההבדל בין ספונטניות לאלתור מובנה
- מה נוכל ללמוד מעולם שקיים בהופעת לייב של ג'אז או סטנד אפ על אלתור מובנה – דגש על עבודת צוות, אימוץ אי ודאות, הקשבה ועבודה לפי תבניות
- איך נשתמש בספונטניות לטווח ארוך כמפתח חדש לאושר וקבלת החלטות בעולם של אי ודאות ושינויים
- איך נזהה הזדמנויות חדשות למינוף משברים ופיתוח אישי באי ודאות





# הרצאות, סדנאות וחוויות מעוררות השראה למנהלים



קהל יעד: מנהלים  
משך ההרצאה: שעה

ההרצאה תעסוק בכלים פרקטיים למנהלים למנהיגות בזמני ודאות ומשבר המנהלים יקבלו כלים פרקטיים מתחום היישום והמחקר של אופטימיות, שגרות עבודה לתפקוד מיטבי, ואימוץ אי ודאות ואמפתיה "חסינות ניהולית היא לא רק היכולת להתמודד ולהתאושש במהירות ממשבר, היא גם היכולת להתרומם ממנו ולתפקד באופן מיטבי"

McKinsey&Company

הכלים בהרצאה רלוונטיים גם מול האתגרים בתפקוד המנהלים גם ברמת האישית וגם מול העובדים שלהם



## כלים מרכזיים:

1. סט שאלות לאבחון האופטימיות והמצב הרגשי של העובדים
2. כלים פרקטיים לעידוד האופטימיות והסתכלות על העתיד במצבי משבר, יצירת שגרות עבודה לזמן משבר וחזרה הדרגתית לשגרה
3. מיינדסט של חוסן וניהול באי ודאות: 3 עקרונות הזהב, לקוח מעולם האילתור שקיים בהופעת לייב של ג'אז 1. אמפתיה והקשבה 2. אימוץ אי ודאות 3. שימוש בתבניות
4. איך לעודד פרודוקטיביות וריכוז אצל העובדים והמנהל בזמני משבר
5. בריאות מנטלית ופיסית - כלים פרקטיים ליישום יום יומי- שיחות אחד על אחד, שמירה על תנועה תזונה ושינה

ניתן להזמין את הרצאה גם בפורמט של סדנא קצרה של 2 שעות



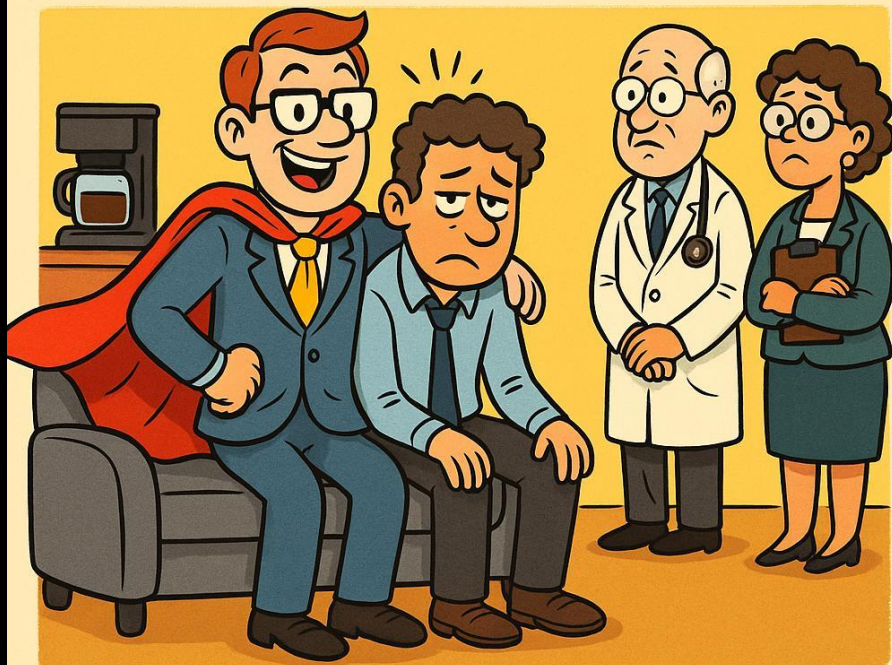


קהל יעד: מנהלים/ות  
משך ההרצאה: שעה

**Trust, Communication and Inspiration values are the bedrock for wellbeing Leadership**

## BOSSES OVER DOCTORS

HOW MANAGERS SHAPE EMPLOYEE MENTAL HEALTH – AND BURNOUT



ההרצאה תתמקד בכלים למנהלים שיעזרו להפיק ערך מיטבי בניהול ממוקד יעדים לצד wellbeing, בהרצאה נסקור את המחקרים לגבי תפקידם של המנהלים בנושא **כלים מרכזיים:**

1. איך לזהות עובדים שחוקים או בסטרס גבוה?
2. 5 שאלות לשיחות אישיות מכוונות wellbeing עם עובדים חדשים וותיקים
3. איך לאפשר פרודוקטיביות לצד wellbeing - נוהל יום א' - Deep Work, CBH - פחות MAS, הפסקות אלפא + (המושגים יוסברו בהרצאה)
4. תקשורת ותיאום ציפיות לגבי עבודה לפי יעדים בניית יחסי אמון הגדלת האוטונומיה, ותכנון חופשות
5. השראה ומחברות - איך שומרים על תרבות צוותית הכוללת אווירה, אנרגיה, וגיבוש, מה קריטי לדוגמא אישית ל WELLBEING?

ניתן להזמין את הרצאה גם בפורמט של סדנא קצרה של 2-4 שעות

קהל יעד: מנהלים

משך ההרצאה: שעה

ההרצאה תעסוק בנושאים הכי חמים בתחום ניהול עובדים בעידן החדש עם נגיעה בחוזה הפסיכולוגי החדש של עובדים, סקירת סיבות העזיבה הגדולה, ההתפטרות השקטה, וכלים להתמודדות ולשימור עובדים

### מיומנויות מנהלי העתיד:

1. **מנהלים מכווני יחסים- מחוברות ואמון- משלב הגיוס ועד עיקרון הבומרנג-**  
איך משפיעים על השימור והנעה לאורך חיי העובדים
2. **מנהלים מכוונים לפיתוח אישי-** למה ואיך מנהלים מפתחים שיטות עבודה של Growth Mindset, ללמוד איך ללמוד, מתיחת הגבולות והעלאת הערך
3. **תקשורת דו כיוונית**, ראיון, מנטורינג ומשובים הפוכים ככלי לאמון, חווית הדדיות ותחושת משמעות
4. **Work hard play hard** איזון חדש בין עבודה לחיים פרטיים ו wellbeing בעולם עבודה היברידי, פרודוקטיביות וחוק פרקינסון



ניתן להזמין את הרצאה גם בפורמט של סדנא קצרה של 2 שעות

קהל יעד: מנהלים, הנהלות ופורומים מקצועיים בארגון  
משך ההרצאה: שעה

**נפתח את ההרצאה בהסבר קצר על מודל ה Growth Mindset**  
**אתגרי עולם העבודה החדש:** קצב שינויים מהיר, ריבוי טכנולוגיות, מעבר להכשרת מיומנויות

### הכלים יתמקדו בנושאים הבאים:

- איך נרחיב את הסיפור שלנו ושל הצוות שלנו בעולם העבודה החדש?
- שימוש פרקטי במודל של פרופ' קרול דואק - Growth Mindset
- שימוש ברעיון not yet לעידוד תרבות של התמדה, מתיחת הגבולות וגילוי כשרונות חבויים
- איך לבנות תוכנית עבודה אישית וצוותית של פיתוח אישי המחובר לחדשנות ולכלי AI חדשים?

ניתן להזמין גם בפורמט של סדנא קצרה שלשעתיים או מיני האקאטון



GO There is no need for me anymore,  
Have fun with ChatGPT.

GOD 🙌

#TAG

קהל יעד: מנהלים  
משך ההרצאה: שעה

ההרצאה תעסוק בנושאים הכי חמים בתחום

- הציפיות והערכים המובילים של עובדים ולקוחות בעידן החדש- כיצד החוזה הפסיכולוגי משתנה ומייצרים Employee Experience - דגש על דור ה Z&Y
- חשיבה מחודשת על תפקידם של המנהלים בארגון- בתחום הפיתוח אישי ומקצועי, חיבור לעובדים, יצירת שקיפות והוגנות, הוקרה והכרה
- Work hard play hard איזון חדש בין עבודה לחיים פרטיים
- יצירתיות וחדשנות שמגיעה מכלל העובדים, וחיבור בין מנהלים בכירים לעובדים צעירים
- איך מייצרים באזז ומיתוג שמושך צעירים?
- איך חברת פרידמן LLP הורידה דרמטית את תחלופת רואי החשבון ?
- שיחות משוב וראיון אפקטיבי לדורות הצעירים
- איך יוצרים תוכנית מנטורינג הפוכה?



ניתן להזמין את הרצאה גם בפורמט של סדנא קצרה של 2-4 שעות

אורך ההאקאטון: 3-4 שעות  
משתתפים: עד 50

### חלק ראשון, הרצאה של שעה :

הרצאה מרתקת וחדשנית הסוקרת את מיטב המחקרים וה case studies של ארגונים שפיצחו את היחסים החדשים והרלוונטיים בין עובדים למעסיקים בעידן החדש. הציפיות והערכים המובילים של עובדים ולקוחות בעידן החדש- כיצד החוזה הפסיכולוגי משתנה ומייצרים Employee Experience. חשיבה מחודשת על תפקידם של המנהלים והעובדים בארגון- בתחום מחוברות ושימור, יצירת שקיפות והוגנות, הוקרה והכרה. יצירתיות וחדשנות שמגיעה מכלל העובדים, וחיבור בין מנהלים בכירים לעובדים צעירים

### חלק שני: עבודה בקבוצות לפי נושאים מובנים והצגת הפיצים של הקבוצות במליאה

- Learning - כיצד נישאר רלוונטיים ומשמעותיים בשוק העבודה?
- Recognition - חיבור בין בכירים לצעירים וחווית משמעות, פידבק וכבוד לצעירים
- Wellness - איזון והזכות להתנתק, חוויה ואושר בעבודה
- Innovation - איך נעודד ונעניק הזדמנויות לחדשנות ויצירתיות מכלל העובדים?
- Personal Experience - איך נייצר חוויה פרסונלית/דיגיטלית בתהליכי גיוס וקליטת עובדים

### חלק שלישי: הצגת הרעיונות במליאה וסיכום





# FOCUS WEEK: השבוע שמשדרג ארגונים



**FOCUS WEEK** הוא לא עוד הרצאה, הוא לא סדנה, הוא שבוע ארגוני שלם שמחבר בין המדע העדכני ביותר על פרודוקטיביות, יצירתיות ו wellbeing, לבין כלים יישומיים שמיד יוצאים לדרך להטמעה בארגון וברמת העובדים זהו מוצר שמאפשר לארגון לחוות שינוי אמיתי בזמן קצר, ולא רק לדבר עליו

## איך זה עובד?

- 1. הרצאת פתיחה:** 90 דקות של טרנספורמציה, בהרצאה FOCUS WEEK מלי אלקובי מובילה את העובדים דרך 6 הכללים המוכחים לשיפור פוקוס, יצירתיות, בריאות ויעילות בעולם העבודה החדש. ההרצאה מבוססת על מחקרים עדכניים, כלים מתוך העולמות של נירולוגיה, פסיכולוגיה ארגונית והרגלי עבודה, ומגובה בערכה הוויזואלית המעוצבת של הכללים
- 2. פגישת הכנה עם מנהל/ת מש"א:** התאמה לארגון, לפני ההרצאה מתקיימת פגישת הכנה של שעה שבה בוחרים יחד את 6 הכללים המדויקים לארגון. אחרי הפגישה הארגון מקבל: ערכת כללים מעוצבת עם לוגו הארגון
- 3. יוצאים לשבוע מיקוד ארגוני:** מתחילים ביום ראשון, הארגון מתחיל שבוע חווייתי שלם: בכל יום מיושם כלל אחד או שניים מתוך ששת הכללים, עם משימות קצרות, ופעולות פוקוס שמייצרות שינוי מייד בשגרה. זה שבוע שמביא אתו: יותר מיקוד ואנרגיה, ופחות סטרס
- 4. סיום בשיא:** ביום חמישי אחרי ארוחת הצהריים עובדי הארגון יוצאים להליכה משותפת ומקשיבים להרצאה באוזניות מתוך קטלוג ההליכות ("הפסקת אלפא" או "מאושרים בסניקרס"). ההליכה משלבת: תנועה, מוזיקה, תוכן מרגיע ומעורר השראה, הפעלה של גלי אלפא שמעלה יצירתיות ומשפרת מצב רוח
- 5. סקר סיכום קצר:** בסיום השבוע הארגון מקבל סט שאלות קצרות למדידה: מה העובדים אהבו, מה יישמו בפועל, ואיזה כללים השפיעו עליהם ביותר. בסקר מתקבלת תמונה ברורה שמאפשרת לארגון לבחור אילו הרגלים להשאיר לשגרה (את הסקר הארגון מעביר ומודד)

# 6 הכללים של FOCUS WEEK

**כלל 1:** נוהל יום א', פותחים את השבוע עם תכנון והכנה נכונים

**כלל 2:** פותחים כל בוקר עם פרקינסון + פארטו

**כלל 3:** כל יום עושים הפסקת אלפא Lunch & D-Walk

**כלל 4:** Meetings With Meaning, נמנעים מ M.A.S – Mindless Accept Syndrome

**כלל 5:** We Think Wednesday, 3 שעות שמשנות את השבוע

**כלל 6:** סגירת יום שעושה טוב





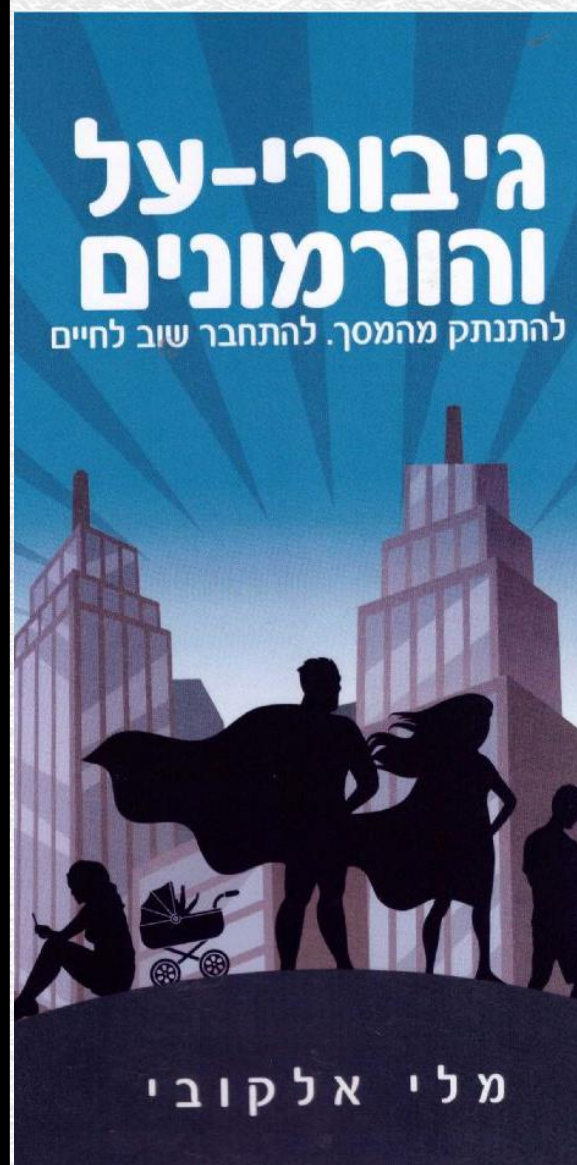
### מחיר ל FOCUS WEEK:

הרצאת פתיחה FOCUS WEEK, 90 דקות פרונטלית  
במשרדי הארגון: 9,450 ₪ לא כולל מע"מ

פגישת הכנה של שעה בזום + קבלת ערכת כללים  
דיגיטלית מעוצבת + בניית שאלות לסקר: 2,000 ₪ לא  
כולל מע"מ

מסיימים את השבוע בשיא, הרצאה בהליכה באוזניות:  
4,950 ₪ לא כולל מע"מ

**סה"כ:** 16,400 ₪ לא כולל מע"מ, לא כולל נסיעות מחוץ  
לאזור המרכז  
**תנאי תשלום:** שוטף +30



### גם אתם מרגישים שמהו השתבש לכם בחיים?

אתם לא היחידים. למרות שלכאורה החיים נוחים מאי פעם, אנחנו מרגישים לחץ עצום מכל עבר. אין לנו זמן לכלום, אין לנו איזון, ונדמה שצריך להיות גיבור-על רק כדי לשמור על השפיות ולשלב בין חיי המשפחה לקריירה.

גם המחקרים מראים את זה. בעשרות השנים האחרונות כל הנתונים של רמת הפעילות, רמת הלחץ, תפוצת המחלות ואפילו תדירות קיום יחסי מין, מצביעים על בעיה חמורה. התזונה שלנו פחות בריאה, הבריאות שלנו פחות טובה, והזמן הפנוי הפך למצרך נדיר. למה? בין היתר, בגלל ריבוי המסכים בעולמנו. הם שואבים אותנו לתוכם ובולעים כל חלקה טובה – משיחות עם חברים ובני זוג, דרך פעילות גופנית בריאה וכלה ב... כן, סקס. איך יוצאים מהסבך?

המדריך המהפכני שלפניכם מצביע על דרך חדשנית, יעילה ביותר, להתמודדות עם הקשיים והפיתויים של העידן המודרני: שיטת "שדה התעופה". תוך הסברים מרתקים ודוגמאות מהחיים, המדריך מלמד אותנו כיצד להגדיר נכון מטרות, ליצור את התנאים שיגשימו אותן, ו... להפוך לגיבורי-על, בעינינו ובעיני היקרים לליבנו. השיטה הזו כבר שינתה את חייהם של אנשים רבים מסביב לעולם. קנו כרטיס, והצטרפו אליהם.

ניתן להזמין ספרים מודפסים במחיר מיוחד של 45 ₪ לספר לא כולל מע"מ לארגונים בלבד  
 לינק לרכישה דיגיטלית: <https://www.heroesandhormones.com/about-the-book>  
 כתבות על הספר: <https://www.heroesandhormones.com/media>



# DYNAMIX

WORK LIFE BALANCE

[mali@dynamix.co.il](mailto:mali@dynamix.co.il)

[www.dynamix.co.il](http://www.dynamix.co.il)

052 528 9893

צור קשר



# ואם נחיה לנצח?

מלי אלקובי

## הפודקאסט החדש ואם נחיה לנצח

<https://open.spotify.com/show/5O9AAKrGjUfSix0NewSxIn?si=14cd8253b0eb46ab>

# פרקים שהתארחתי בהם בפודקאסט "חושבים טוב" של יהודית כץ

פרק 170 זריקת מוטיבציה- מה לא הבנו נכון על דופמין?

<https://open.spotify.com/episode/2BR6GuCRHPBSv58wPYh8xv?si=465e71dd07d04659>

פרק 156- איך להתמודד עם מהפכת הבינה המלאכותית?

<https://open.spotify.com/episode/5cx8A3pTgW9sUDgvm0bxxy?si=6UA4-MxVSqGdsYGaJU6mPA>

פרק 133 בנושא איך לעשות יותר בפחות?

<https://judithkatzpodcast.simplecast.com/episodes/133>

פרק 108 בנושא ספונטניים לטווח ארוך

<https://judithkatzpodcast.simplecast.com/episodes/108>

פרק 92- ללמוד איך ללמוד

<https://judithkatzpodcast.simplecast.com/episodes/92>

פרקים 77+73 בנושא מתיחת הגבולות

[https://judithkatzpodcast.simplecast.com/episodes/73?fbclid=IwAR2xoK-vRrfa0i\\_qbPFngVL6yVsGMdbfAzf-HC38pCfouPiqTgTM6ePqv-g](https://judithkatzpodcast.simplecast.com/episodes/73?fbclid=IwAR2xoK-vRrfa0i_qbPFngVL6yVsGMdbfAzf-HC38pCfouPiqTgTM6ePqv-g)

<https://judithkatzpodcast.simplecast.com/episodes/77>

פרק 59 בנושא איזון בין עבודה לחיים פרטיים

<https://judithkatzpodcast.simplecast.com/episodes/59-1652e13b>

פרק 5 בנושא FOMO <https://judithkatzpodcast.simplecast.com/episodes/5-0cf6ce86>





# עתיד מזהיר

עולם העבודה של המחר כבר כאן

בהגשת ניל"י גולדפיין ומלי אלקובי

103<sup>fm</sup>

פודקאסט חדש  
על פיתוח אישי  
בעולם העבודה  
החדש

לינק להאזנה [בספוטיפי](#)

לינק להאזנה ב-[APPLE](#)

לינק להאזנה דרך [דפדפן](#)



# פרקים נבחרים בפודקאסטים מעולים

פרק בנושא- התדר היצירתי אצל רינתיה ברוכים ואורן גלמור- פיצוחים

<https://open.spotify.com/episode/3auPCS6BQFeauyZvRYyeQS?si=ba2bd655eca54c86>

פרק בנושא עולם העבודה החדש בעידן ה AI אצל שחר כהן

<https://open.spotify.com/episode/7dX3nIk8GGRizK2IKYoJLg?si=e6db0b9fa47e4f81>

פרק בנושא work from anywhere אצל שלומי חסטר

<https://www.podbean.com/ew/pb-aimn3-10f559d>

פרק בנושא איזון בבול בפוני אצל בת-חן פרימור

<https://bul-bapony.simplecast.com/episodes/work-life-balance>

פרק בנושא פערי הדורות בעבודה אצל דנה רגב

<https://mlh-btvb.simplecast.com/episodes/52>

פרק בנושא איזון אצל ענת שריג- מנהיגות על הספה

<https://anchor.fm/leadershipolice/episodes/--e1gl72l/a-a7mjp0e>

פרק בנושא קיצור שבוע העבודה - פודקסט הילד בן 30+

<https://open.spotify.com/episode/62917fiLbgd0OckEVA60v>



# הרצאות קצרות בשיעור פרטי של ניב רסקין קשת ערוץ 12

ספונטניים לטווח ארוך

<https://www.facebook.com/MorningNews.Keshet/videos/545478223188190/>

FOMO

<https://www.facebook.com/MorningNews.Keshet/videos/280518490365110>

הרצאה בכנס מש"א – HR leading the future

<https://vimeo.com/573131987?ref=fb-share&fbclid=IwAR3CMr2f7XjAOLhil6FEjXXjy9ZSkIH6SMKrGcspDpxNr4f6i6Fv4JZ3xB0>

הרצאה קצרה בכנס בכלכליסט- בנושא שימור עובדים בעידן התחלופה הגדול

[https://media.calcalist.co.il/cdnwiz/1021/mali10\\_10\\_K0qp dnoW\\_480p.mp4?fbclid=IwAR1dFQAGaMH8fdeHSBn1DHaCLIEH0og1DnhsAoBWe5wMkIOkVwVeerRo1Dw](https://media.calcalist.co.il/cdnwiz/1021/mali10_10_K0qp dnoW_480p.mp4?fbclid=IwAR1dFQAGaMH8fdeHSBn1DHaCLIEH0og1DnhsAoBWe5wMkIOkVwVeerRo1Dw)

